Un ghid de accesare a educației adulților bazată pe comunitate pentru persoanele cu dizabilități

**Despre acest ghid**

Acest ghid a fost coprodus de Lead Scotland și un grup de persoane cu dizabilități care au experiență în accesarea educației adulților bazată pe comunitate (EABC). Ghidul a fost creat ca parte a unui proiect numit „Dreptul la educație”, finanțat de guvernul scoțian ca parte a programului de recuperare în urma infecției cu covid. Lead Scotland produce ghiduri gratuite online, accesibile pentru persoanele cu dizabilități, despre educația post-școlară în Scoția iar acesta este primul nostru ghid dedicat EABC.

Cuprins

[Ce este educația adulților pe baza comunității? 2](#_Toc102582951)

[Care sunt beneficiile educației adulților pe baza comunității? 5](#_Toc102582952)

[Pentru cine este educația adulților pe baza comunității? 6](#_Toc102582953)

[Cum puteți începe? Unde puteți face EABC? Ce puteți învăța? 7](#_Toc102582954)

[Cum puteți începe 8](#_Toc102582955)

[Unde puteți face EABC? 9](#_Toc102582956)

[Ce puteți învăța? 10](#_Toc102582957)

[Folosirea educației adulților bazată pe comunitate pentru a influența schimbarea 11](#_Toc102582958)

[Folosirea EABC pentru dezvoltarea ded aptitudini digitale și accesarea tehnologiei asistive 12](#_Toc102582959)

[Educația adulților bazată pe comunitate și sănătatea mintală 16](#_Toc102582960)

[Drepturile dvs. ca și cursant cu dizabilități 18](#_Toc102582961)

[Cum să cereți furnizorului de educație să satisfacă nevoile dvs. de sprijin 22](#_Toc102582962)

[Povești despre accesarea EABC 24](#_Toc102582963)

[Surse de finanțare și sprijin 24](#_Toc102582964)

[Planificarea centrată pe persoană 26](#_Toc102582965)

[Link-uri către surse de sprijin suplimentare 27](#_Toc102582966)

# Ce este educația adulților bazată pe comunitate?

**Ce este educația adulților?**

În Scoția, educația adulților include în mod tradițional educația post-obligatorie pentru cei peste 16 ani. Termenul descrie atât un curs, cât și o abordare educațională.

Cursurile bazate pe comunitate sunt construite în jurul nevoilor și intereselor participanților. Acestea ar trebui centrate pe cursant, cu o acoperire pe tot parcursul vieții. Ele pot fi formale și informale, având loc într-o varietate de medii, cum ar fi locuri comunitare, online, acasă, la locul de muncă și în colegii și universități.

**La ce ne referim când spunem Educația Adulților Bazată pe Comunitate (EABC)?**

Educația adulților bazată pe comunitate poate fi furnizată de către autoritățile locale (consiliul dvs. local) și organizații din sectorul terț precum organizații caritabile autorizate, grupuri comunitare și organizații voluntare. Poate fi furnizată și de către colegii și include (deși fără a se limita la) aptitudini de citit, scris și calcul, limba engleză pentru vorbitorii de alte limbi (ESOL), și aptitudini digitale.

Listele de mai jos arată cât de variată poate fi educația adulților bazată pe comunitate, evidențiind diferitele arii, locuri, exemple de educație, cursanți, și modalități de descriere a educatorilor pentru adulți.

Multe tipuri de organizații:

Bibliotecă Locuri de muncă Caritate Penitenciar

Campanii de mediu Centru comunitar Colegiu

Sindicat Întreprindere socială Organizații non-profit

Sector privat Sector public

Multe funcții și roluri:

Educator Profesor Formator Antrenor Lector

Învățător Lucrător de dezvoltare Facilitator

Instructor Formator la locul de muncă

Diferiți cursanți:

Adulți tineri Foști deținuți Pensionari Familii

Adulți cu dizabilități Lucrători Sindicaliști Studenți

Refugiați Deținuți Femei Șomeri

Contexte educaționale diferite:

Yoga pentru adulți cu dizabilități Aptitudini de învățare Dependențe

Sănătate mintală: combaterea anxietății Întreținerea bicicletei

Sculptură și pictură în penitenciar

Ateliere de îngrijire a persoanelor cu demență

Cursuri de copt pâine Engleza pentru refugiați

Alfabetizare și calcul Grupuri pentru femei Reciclare

Educația familiei în aer liber Sprijin pentru învățământ la distanță într-o bibliotecă

Ateliere de sănătate sexuală pentru tineri

Educația adulților bazată pe comunitate este centrată pe persoană, cuprinzătoare, și se concentrează pe nevoile și obiectivele cursanților.

Câteva exemple de EABC includ:

* Artă pentru cursanții în stadii timpurii de demență
* Aptitudini digitale de comunicare cu alții
* Combaterea stresului prin mindfulness și meditație

Următoarele exemple nu fac parte din EABC, chiar dacă educația adulților are loc:

* Studiul artelor fine tur în Franța
* Aptitudini digitale pentru investitorii financiari
* Weekend de recreere cu Yoga

Primele trei exemple se concentrează pe dezvoltarea personală și comunitară, iar ultimele trei se concentrează pe furnizarea de educație costisitoare, bazată pe interes care, deși îmbunătățește viața, este finanțată de persoanele care participă la cursuri, și nu de finanțarea publică.

Cursurile EABC pot fi informate și de experiențele membrilor comunității. De exemplu, cursanții adulți ar putea lucra împreună pentru a explora problemele de incluziune. Un grup de cursanți surzi ar putea lucra la aptitudini de alfabetizare, sau un grup de adulți cu dificultăți de învățare ar putea colabora la dezvoltarea unui joc care explorează problemele legate de experiențele lor trăite.

Numărul total de cursanți pe curs este, de obicei, între 8-12, iar profesorii care desfășoară sesiunile sunt uneori asistați de voluntari.

În ultimii ani, furnizorii de educație a adulților au transferat educația față în față online pentru a sprijini cursanții în timpul pandemiei. Personalul de educație a adulților, împreună cu cursanții adulți, au dezvoltat aptitudini digitale pentru a păstra legătura unul cu celălalt și pentru a continua studiul.

# Care sunt beneficiile educației adulților pe baza comunității?

La Lead Scotland, credem că există o mulțime de beneficii în educația adulților pe baza comunității! Mai jos sunt câteva răspunsuri pe care le-au dat membri echipei noastre de coproducție când li s-a adresat această întrebare într-un focus group:

“Se poate face în ritmul tău, fără să fii grăbit să faci chestii.”

“Relaxat, nu este formal”

“Nu este o atmosferă competitivă”

“ Se poate face oricând, când funcționezi cel mai bine.”

“ O pot face când am dispoziție”

“Mă pot opri din indiferent ce motiv, nu există presiune”

“Sprijin util pe timpul stării de urgență”

“Nu e aceeași presiune, îți permite mereu să te dezvolți și să înveți în ritmul tău.”

“Utilă pentru persoanele care nu răspund bine la educația tradițională, educație practică.”

“Sprijinul de unu la unu poate clădi încredere pentru a trece la educația în grup.”

“Obținerea sprijinului adecvat.”

“Obținerea sprijinului pentru cererile de finanțare și sănătatea mintală.”

“Oferă oamenilor mai multe opțiuni, având o varietate atât de mare de resurse și subiecte de studiu.”

# Pentru cine este educația adulților pe baza comunității?

Educația adulților pe baza comunității poate fi accesată prin diverse căi și este disponibilă oricărei persoane care dorește să învețe. Este pe întreaga viață, amplă și centrată pe cursant. În Scoția, există câteva grupuri cărora accesarea acestor oportunități le-ar fi anume benefică.

**Engleza pentru vorbitorii de alte limbi (ESOL)**

O serie de oameni ajung în Regatul Unit pentru muncă, educație sau în urma unui eveniment care i-a forțat să părăsească propria țară, cum ar fi războiul sau conflictul. Cursurile de limba engleză pentru vorbitorii de alte limbi (ESOL) permit oamenilor să-și dezvolte abilitățile de limba engleză și să cunoască oameni noi. Aceste cursuri sunt vitale pentru ca oamenii să înțeleagă cultura țării în care s-au mutat. Unii oameni ar putea să nu știe nimic despre țara în care s-au mutat sau despre limbă, așa că aceste cursuri îi ajută să se implice mai pe deplin în cultura țării. Cursurile ESOL sunt oferite de către colegii, centre comunitare locale și organizații caritabile, fiind deosebit de utile pentru solicitanții de azil și refugiați.

**Sănătatea mintală și educația adulților**

În prezent, sănătatea mintală este o problemă importantă, mai ales că lumea iese dintr-o pandemie globală. Educația adulților bazată pe comunitate poate fi o modalitate foarte utilă pentru oameni să își îmbunătățească bunăstarea mintală deoarece este foarte accesibilă. Organizațiile din sectorul terț precum organizațiile caritabile pentru sănătate mintală oferă cursuri gratuite în comunitățile locale pe subiecte precum gestionarea stresului și anxietății și cum se folosesc tehnicile de mindfulness. Multe organizații caritabile au dezvoltat și aplicații gratuite pe care le puteți descărca pe telefonul mobil sau resurse online astfel încât să învățați folosirea uneltelor de susținere a sănătății mintale acasă. Puteți citi mai multe despre această temă în secțiunea noastră EABC și sănătatea mintală aici.

**Reîntoarcerea adulților la educație**

Oamenii pot decide oricând să învețe ceva nou. Mulți adulți care decid să facă o schimbare de carieră ar putea avea nevoie să acceseze educația adulților pentru a dobândi abilitățile de care au nevoie pentru a progresa. Aceasta ar putea fi prima dată când accesează educația de când au terminat școala. Pe măsură ce lumea se schimbă, mai ales după pandemia de covid, mulți oameni trebuie să acceseze educația adulților pentru a se adapta la această lume nouă. Poate fi foarte intimidant pentru cei care au ieșit de pe băncile școlii să revină la educație, așa că EABC poate fi un loc ideal pentru a începe. Este o modalitate de învățare foarte flexibilă și încurajatoare. Asistenții personali reprezintă un sprijin excelent pentru persoanele pentru care educația este ceva nou, deoarece vă pot oferi îndrumări și încurajare ajutându-vă să vă acomodați în mediul educațional.

**Persoanele cu abilități de alfabetizare și calcul scăzute**

Alfabetizarea și calculul (citit, scris și cifre) sunt considerate aptitudini de bază de care oamenii au nevoie pentru a accesa educația formală și pentru a obține un loc de muncă. Din păcate, nu toată lumea a avut oportunitatea de a dobândi aceste aptitudini eficient atunci când au mers la școală. Prin urmare, EABC este un mediu ideal pentru aceștia să câștige încrederea și cunoștințele de care au nevoie pentru a-și îmbunătăți aptitudinile de alfabetizare și calcul. Aceste cursuri sunt disponibile la scară largă în Scoția în centrele comunitare și diverse alte medii. Pentru informații suplimentare, citiți secțiunea [Ce](#_What_can_you) poți învăța aici.

**Persoanele cu încredere scăzută sau alte bariere în calea educației**

Mulți oameni ar putea dori să învețe ceva nou, însă ar putea să nu fie pregătiți să-și asume angajamentul de a face ceva de genul unui curs oficial la facultate care poate fi destul de intimidant. Acest lucru se poate datora faptului că nu au prea multă încredere sau nu pot accesa cursul din cauza sănătății, dizabilității sau din motive legate de îngrijire. EABC oferă o abordare mult mai flexibilă și adesea se potrivește vieții și circumstanțelor personale ale oamenilor.

# Cum puteți începe? Unde puteți face EABC? Ce puteți învăța?

## Cum puteți începe

Există o mulțime de modalități prin care puteți începe educația adulților bazată pe comunitate. Dacă primiți sprijin din partea cuiva, de exemplu, un asistent social sau un asistent de sprijin, acesta v-ar putea ajuta să găsiți cursuri locale în zona dvs.

Un alt loc bun pentru a începe ar fi să căutați online. Fiecare zonă de consiliu (sau „autoritate locală”) din Scoția are un departament care oferă o formă de educație a adulților. Acesta se găsește adesea sub titlul „comunitate, învățare și dezvoltare” sau „educația adulților” pe site-ul web al consiliului. Cel mai simplu mod de a găsi oportunități de învățare în zona consiliului dvs. este să căutați pe internet numele consiliului dvs. (de exemplu, „Consiliul Edinburgh”), urmat de educația adulților și să vedeți ce rezultate vă apar. Ar putea exista un program de cursuri la care puteți face rezervare sau o adresă de e-mail sau un număr de telefon al unei persoane care lucrează în educația adulților căreia vă puteți adresa pentru informații suplimentare.

WEA este o organizație caritabilă dedicată aducerii educației de înaltă calitate în inima comunităților. Cu sprijinul a aproape 3.000 de voluntari, 2.000 de profesori și peste 10.000 de membri în tot Regatul Unit, aceasta livrează cursuri prietenești, accesibile și plăcute pentru adulții din toate categoriile sociale. Puteți căuta cursuri pe temă, subiect sau rezultat pe site-ul web [WEA aici](https://www.weascotland.org.uk/All-projects).

Puteți căuta oportunități de învățare prin site-ul web [My World of Work aici](https://www.myworldofwork.co.uk/) la secțiunea ‘Learn and Train’ *(Învățare și formare)*. Puteți căuta și [cursuri](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) online gratuite sub [butonul de căutare cursuri educaționale superioare și de formare aici](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train). Puteți verifica și paginile site-urilor web sau ale rețelelor de socializare ale colegiilor, universităților, bibliotecilor și centrelor comunitare locale pentru a vedea dacă oferă oportunități de educație a adulților pe baza comunității.

O altă modalitate excelentă de a începe este pe cale orală. Discutați cu prietenii și familia dvs. - poate că au participat la o activitate EABC pe care au iubit-o sau cunosc pe altcineva care a participat. De asemenea, puteți căuta în localurile și magazinele din comunitatea dvs. afișe și pliante cu cursuri oferite. Pe lângă consiliul dvs. local, există multe organizații din sectorul terț (organizații caritabile și organizații de voluntari) care oferă, de asemenea, EABC. Dacă cunoașteți numele oricăror servicii din zona dvs., ați putea să verificați site-ul lor web și paginile rețelelor de socializare, să le sunați sau, dacă au o unitate, ați putea merge să discutați cu cineva pentru a afla mai multe.

## Unde puteți face EABC?

Există multe centre și locații diferite unde puteți învăța. Dacă accesați un curs administrat de consiliu, probabil că veți învăța într-un loc public, cum ar fi biblioteca locală, sala bisericii sau un centru comunitar. Organizațiile din sectorul terț ar putea, de asemenea, să închirieze camere din localuri comunitare sau pot organiza cursuri de la propriile sedii. Unele colegii și universități organizează, de asemenea, cursuri de educație a adulților bazate pe comunitate în campusurile lor, adesea seara și la sfârșit de săptămână (separate de cursurile lor cu normă întreagă și parțială de învățământ superior și formare continuă).

Dacă faceți un curs „de la distanță” sau prin învățământ la distanță, acesta este doar un alt mod de a descrie educația ca desfășurându-se online. V-ați putea conecta pentru accesarea materialelor de studiu în timpul dvs. liber sau puteți fi asociat cu un voluntar sau cu un profesor cu care să vă întâlniți la anumite ore online, prin instrumente de videoconferință precum Zoom sau Microsoft Teams. Lead Scotland are unele servicii care vă vor aloca un voluntar sau un profesor potrivit care se va întâlni cu dvs. într-un loc comunitar, online și, în unele cazuri (în funcție de covid), vă poate vizita chiar și acasă. Aruncați o privire [pe site-ul](https://www.lead.org.uk/) nostru web pentru a afla mai multe despre locațiile unde oferim, în prezent, educație a adulților bazată pe comunitate.

Ați putea face un curs practic care are loc în timp ce învățați, de exemplu, într-o bucătărie, dobândind abilități de gătit sau afară, într-o grădină, dobândind abilități horticole. De asemenea, ați putea face ceva numit învățare „fără context”, în care să vă dezvoltați o gamă întreagă de abilități în timp ce lucrați sau faceți voluntariat sau vă desfășurați activitățile zilnice. De exemplu, Lead Scotland livrează un curs de formare numit [Adult Achievement Award](https://www.newbattleabbeycollege.ac.uk/adult-achievement-awards/) *(Premiu pentru realizare pentru adulți)*, care vă permite să înregistrați și să reflectați asupra aptitudinilor pe care le dezvoltați în diverse medii din viața de zi cu zi. De exemplu, puteți face voluntariat la un muzeu sau la o școală sau puteți fi un îngrijitor neplătit, astfel încât să puteți reflecta asupra aptitudinilor pe care le dezvoltați în timpul desfășurării activităților. Deci, pe scurt, puteți învăța practic oriunde!

## Ce puteți învăța?

Prin cursurile educaționale pentru adulți pe baza comunității puteți face primul pas spre reîntoarcere la educație și să începeți procesul de a ieși din casă, de a cunoaște oameni noi, și de a vă clădi încrederea.

EABC acoperă multe subiecte și tipuri de învățare diferite, atât formale (învățare care duce la o calificare), cât și informală. De exemplu, ați putea:

* Face cursuri de îmbunătățire a bunăstării mintale sau fizice.
* Dobândi aptitudini de bază, precum aptitudini interpersonale, aptitudini de comunicare sau cetățenie.
* Obține sprijin pentru accesarea altor oportunități educaționale sau angajare, precum voluntariat.
* Dobândi noi aptitudini sau să vi le îmbunătățiți pe cele existente, de exemplu, cititul, scrisul sau folosirea tehnologiei digitale.
* Face cursuri scurte care să vă atingă interesele în arii anume, precum gătit, copt, tapițerie, pictură în acuarelă, croșetat, teoria condusului … (și așa mai departe!)
* Face cursuri generale sau legate de muncă în arii precum îngrijire, retail, relații cu clienții sau activități de birou, care v-ar putea oferi o calificare de care aveți nevoie pentru formarea profesională continuă sau o calificare în sine.
* Accesa cursuri care sunt destinate anume cursanților care au nevoie de sprijin suplimentar, care ar putea include aptitudini precum cele de trai independent.
* Face un curs pentru a învăța cum să vă susțineți mai bine copiii și pentru a vă furniza o bază pentru îmbunătățirea sănătății întregii familii.

Alte tipuri de învățare:

• ‘The Big Plus’ ajută adulții să-și îmbunătățească abilitățile de citit, scris și calcul. Este un serviciu gratuit care vă permite să lucrați cu un profesor în locuri precum biblioteci, centre comunitare sau colegii. Este o metodă de învățare flexibilă, iar participarea poate fi adaptată nevoilor dvs. individuale. Pentru mai multe informații, apelați linia de asistență the Big Plus la 0800 917 8000 sau intrați pe site-ul web [Big Plus](https://www.myworldofwork.co.uk/learning-big-plus).

• Dacă engleza nu este limba dvs. primară și vreți să vă îmbunătățiți abilitățile verbale și de scriere, un curs de limba engleză pentru vorbitori de alte limbi (ESOL) v-ar putea fi de folos. Aceste cursuri pot fi urmate în multe centre educaționale și colegii din Scoția. [Listele cu cursuri ESOL pot fi găsite pe site-ul web Scottish Refugee aici](https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/new-scots-connect-map/) și căutând pe Google cursuri ESOL cu numele zonei autorității dvs. locale (primăriei).

# Folosirea educației adulților bazată pe comunitate pentru a influența schimbarea

Această secțiune va explora o varietate de moduri în care persoanele cu dizabilități pot folosi educația adulților bazată pe comunitate pentru a influența schimbarea. Există mai multe cursuri, programe și organizații care pot permite persoanelor cu dizabilități să-și îmbunătățească abilitățile, cunoștințele și încrederea în a se implica în politică și a învăța cum să facă campanie pentru problemele care contează pentru ei.

**Parteneri în elaborarea politicilor**

[Partners in Policymaking](https://tinyurl.com/mr25f558) *(Parteneri în elaborarea politicilor)* este un curs desfășurat de [InControl Scotland](https://in-control.org.uk/), o organizație cartitabilă națională care lucrează la crearea unei societăți mai cuprinzătoare. Cursul este proiectat să echipeze adulții cu dizabilități și părinții copiilor cu dizabilități cu aptitudini de care au nevoie pentru a trata cu diverse sisteme de sprijin. Este destinat celor care vor să îmbunătățească modul în care serviciile sunt livrate pentru persoanele cu dizabilități. Cursul cuprinde vorbitori din toată lumea care au viziuni și experiențe de incluziune diferite. Este împărțit în opt weekenduri întinzându-se pe mai mult de opt luni, fiecare explorând o temă diferită. Acestea variază de la istoria dizabilității, educației și sprijinului autodirijat (a se vedea studiul de caz Ashleigh) până la traiul independent. În cadrul acestor teme ample există părți de instrumente care pot fi folosite pentru a ajuta oamenii să își trăiască viața cât mai bine. Merită cu adevărat investiția în cele opt luni deoarece puteți învăța atât de multe instrumente diferite. Unicitatea organizației Partners in Policymaking constă în aceea că aduce laolaltă oameni din toată Scoția și clădește prietenii de durată. Acest tip de învățare este pe viață, deoarece oamenii pot continua să învețe cu mult după ce termină cursul. Este un curs care merită și este recomandat cu încredere.

**Inclusion Scotland**

[Inclusion Scotland](https://inclusionscotland.org/) este o organizație pentru persoanele cu dizabilități (o organizație controlată de cel puțin 51% persoane cu dizabilități) care face tot posibilul să transforme Scoția într-un loc mai corect pentru persoanele cu dizabilități. Aceasta pune accent puternic pe politici și încearcă să convingă mai multe persoane cu dizabilități să se implice în luarea de decizii la cel mai înalt nivel. Lucrările pe care le efectuează cu responsabilii politici urmăresc să asigure că persoanele cu dizabilități pot fi în centrul schimbărilor care îi afectează.

Membrii au configurat proiectul [Access to Politics](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/civic-participation) *(Acces la politici)* pentru a permite oamenilor cu dizabilități oportunitatea de a explora lumea politicilor. Acest lucru poate avea loc sub mai multe forme, precum sprijin, sfaturi și acces la resurse online, pentru a vă conecta cu alți activiști cu dizabilități pentru îndrumare și sprijin colegial. Inclusion Scotland are și un proiect numit [We Can Work](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/internship-programme-we-can-work) *(Putem lucra)*, care permite persoanelor cu dizabilități să accese un stagiu plătit și dobândi noi aptitudini pe măsură pe învață într-un mediu comunitar. Stagiile anterioare au inclus lucrul într-un birou al unui MSP, deci ar fi o oportunitate grozavă de a obține o perspectivă a lumii politicilor.

**Glasgow Disability Alliance**

[Glasgow Disability Alliance](https://gda.scot/) *(Alianța pentru dizabilitate Glasgow)* (GDA) este o altă organizație condusă de persoane cu dizabilități, care reunește persoanele cu dizabilități din Glasgow pentru a dezvolta noi abilități, a lega noi conexiuni și a promova schimbarea. Oferă o gamă largă de cursuri EABC gratuite și distractive și oferă sprijin pentru a garanta că persoanele cu dizabilități pot accesa toate activitățile lor. Accentul se pune pe comunitate și implicarea în realizarea unor schimbări care afectează persoanele cu dizabilități, atât la nivel local, cât și național.

GDA desfășoară un program numit [Drivers for Change](https://gda.scot/what-we-do/voices/drivers-for-change/) *(Vectori determinanți ai schimbării)* și [Young Drivers for Change](https://gda.scot/what-we-do/voices/gda-young-drivers-for-change/) *(Vectori tineri determinanți ai schimbării)*, care au ca scop asistarea persoanelor cu dizabilități să își dezvolte aptitudinile și să se asigure că vocile lor sunt auzite. Puteți dobândi abilități neprețuite care să vă ajute să deveniți un agent de schimbare eficient, de exemplu, cum să dezvoltați o campanie online, cum să vă spuneți povestea pentru a avea un impact și cum să faceți cercetări. Pentru cei cu dizabilități este o oportunitate excelentă de a-și dezvolta încrederea și de a vorbi pentru ei înșiși.

# Folosirea EABC pentru dezvoltarea de aptitudini digitale și acces la tehnologie asistivă

**Ce sunt aptitudinile digitale?**

A avea „abilități digitale” se referă la a avea încredere și capacitatea de a folosi dispozitive, inclusiv computere, laptopuri, telefoane inteligente și tablete (cum ar fi un iPad). Având abilități digitale de bază, vă permite să intrați online, să trimiteți și să primiți e-mailuri, să utilizați instrumente de videoconferință online (cum ar fi Zoom) pentru a întâlni oameni de la distanță, să creați un document electronic (cum ar fi Word) și chiar să participați la educația online. Pe măsură ce ieșim din pandemie, nu a fost niciodată mai important să avem o înțelegere de bază despre cum să profităm la maxim de dispozitivele digitale pentru a ne asigura că nu rămânem în urmă. Folosirea tehnologiei digitale este atât de captivantă când o înțelegi, poți să faci cumpărături și tranzacții bancare online, poți avea un apel video cu vărul tău din Australia și poți chiar să participi la un curs online la o universitate mondială de renume!

**Ce este tehnologia asistivă?**

Termenul de tehnologie asistivă (TA) se referă la orice articol, echipament, program software sau sistem de produs care poate fi utilizat pentru a crește, menține sau îmbunătăți independența persoanelor cu dizabilități. Este folosit de persoanele cu dizabilități pentru a le ajuta să îndeplinească sarcini care, fără sprijinul altor persoane, ar fi dificil sau imposibil de realizat pe cont propriu.

**Epentru cine este tehnologia asistivă?**

Persoanele care beneficiază cel mai mult de tehnologia asistivă includ:

* Persoanele cu dizabilități
* Persoanele mai în vârstă
* Persoanele cu afecțiuni medicale

**Ce poate face tehnologia asistivă?**

Unele tehnologii asistive, cum ar fi scaunele cu rotile, cadrele de mers sau bastoanele albe, au fost create pentru a ajuta la mobilitatea și independența fizică a oamenilor, în timp ce alte echipamente precum ustensilele de gătit cu software de vorbire sunt concepute pentru a crește abilitățile de viață de zi cu zi. Există, de asemenea, o gamă largă de aplicații, programe de calculator și computere braille (pentru nevăzători) care oferă utilizatorilor cu dizabilități acces la rețelele de socializare și alte forme de comunicare, pe lângă faptul că fac materialele de studiu mai accesibile.

Mai jos regăsiți o listă a obiectelor care fac parte din tehnologia asistivă:

* Panou de comunicare din carton sau pâslă
* Stilou de scanare
* Software de citire de pe ecranul calculatorului/laptopului
* Text predictiv
* Recunoașterea vocii
* Recunoaștere electronică
* Calculatoare vorbitoare
* Corector ortografic vorbitor
* Dicționar electronic
* Player audio
* Scannere sau aplicații de scanare care traduc material imprimat în vorbire
* Sisteme de ascultare frecvent modulate
* Procesor de text cu suport scris
* Organizări grafice
* Computere pentru nevăzători
* Telefoane inteligente vorbitoare sau aplicații de accesibilitate pentru Android și iPhone
* Ustensile de gătit vorbitoare, precum cuptoare cu microunde sau dispozitive de scanare

**De ce este tehnologia asistivă importantă?**

Tehnologia asistivă crește independența și calitatea vieții oamenilor. De asemenea, ajută la promovarea egalității și incluziunii, deoarece a fost concepută pentru a elimina barierele prin găsirea unor modalități creative astfel încât oamenii care o folosesc să facă și să trăiască aceleași experiențe ca și cei care nu se bazează pe TA.

**De ce să studiați tehnologia asistivă în cadrul educației adulților pe baza comunității?**

Este util și important pentru utilizatorii de tehnologie asistivă să se unească și să li se ofere oportunitatea de a învăța cum să folosească echipamentele și să-și împărtășească experiențele de TA în medii formale sau informale EABC. Cei care nu utilizează TA pot beneficia, de asemenea, de participarea la ateliere desfășurate de comunitate pentru a-și îmbunătăți cunoștințele și a crește conștientizarea, mai ales dacă cunosc pe cineva care are nevoie de TA.

**Unde puteți accesa formare în aptitudini digitale și TA?**

Există multe organizații care oferă formare, fie în persoană, fie online, prin webinarii sau sesiuni de conferințe video. Lead Scotland oferă o mulțime de servicii de educație digitală persoanelor cu dizabilități, îngrijitorilor și celor care se confruntă cu obstacole în calea educației în diferite zone din țară. Împrumutăm cursanților un iPad sau laptop, îi învățăm cum să îl folosească, inclusiv funcțiile încorporate de tehologie asistivă, și îi sprijinim să acceseze și anumite aplicații. Sesiunile pot fi în persoană sau online. Puteți afla mai multe despre proiectele noastre locale [pe site-ul nostru web](https://www.lead.org.uk/).

Multe consilii locale și organizații de sector terț oferă EABC pentru aptitudini digitale. Intrați pe secțiunea noastră [Cum să începeți aici](#_How_to_get) pentru informații suplimentare.

[Ability Net](https://abilitynet.org.uk/) este o organizație care oferă o mulțime de servicii gratuite persoanelor cu dizabilități și persoanelor în vârstă, inclusiv asistență digitală în casele proprii ale oamenilor din Regatul Unit. Voluntarii ei îi pot ajuta pe oameni să instaleze echipamente noi, îi pot ajuta să intre online și să facă față problemelor.

Aceasta furnizează și [resurse gratuite](https://abilitynet.org.uk/free-resources) despre accesibilitatea digitală, inclusiv acces gratuit la [webinare](https://abilitynet.org.uk/free-resources/webinars) înregistrate în prealabil, unde puteți învăța în timpul dvs. liber acasă. De asemenea, au și o serie de fișe informative gratuite despre accesibilitatea digitală și subiecte conexe în secțiunea lor de resurse.

Unele site-uri web și organizații furnizează sfaturi și sprijin despre TA pentru grupuri anume, precum persoanele cu deficiențe de vedere, de exemplu, Institutul Național Roial pentru Nevăzători (Royal National Institute of Blind People - RNIB), are un [centru cu resurse tehnologice](https://www.rnib.org.uk/practical-help/technology/resource-hub). Acestea ajută oamenii să achiziționeze echipament și oferă instruire, precum și informații și resurse online.

[AppleVis](https://www.applevis.com/) este o resursă online utilă pentru utilizatorii nevăzători și cu vedere slabă ai produselor Apple, cum ar fi Mac, iPhone, iPad, Apple Watch și Apple TV. Au o comunitate mare de utilizatori care se sprijină reciproc cu informații și resurse. AppleVis oferă periodic buletine informative, bloguri și podcasturi despre cele mai recente evoluții ale tehnologiei Apple, oferindu-vă o mulțime de oportunități de a învăța în mod flexibil atunci când vă convine.

**Cum să achiziționați și primiți finanțare pentru TA**

Dispozitivele digitale și tehnologia asistivă pot fi costisitoare, dar finanțarea ar putea fi disponibilă prin organizațiile caritabile sau consiliul local. Există, de asemenea, subvenții disponibile pentru anumite grupuri, cum ar fi studenții, care ar putea solicita finanțare prin colegiul sau universitatea lor. Intrați pe secțiunea noastră [Surse de finanțare și sprijin aici](#_Sources_of_funding) pentru informații suplimentare.

**Cum să fiți în siguranță online**

Din cauza pandemiei, oamenii petrec mai mult timp online decât oricând. Acest lucru înseamnă mai multe oportunități de atacuri cibernetice pentru hackeri, care adesea vizează oameni și companii folosind:

• Fraude prin e-mail și website.

• Malware - software care poate distruge dispozitivul dvs. sau poate permite accesarea dispozitivului de către un hacker.

Dacă hackerii vă accesează dispozitivul sau conturile, vă pot accesa banii, informațiile personale sau informații despre afacerea dvs.

Lead Scotland a tradus mesajele Centrului Național de Securitate Cibernetică (National Cyber Security Centre) într-o serie de formate alternative pentru a ajuta oamenii să rămână în siguranță online. Puteți accesa toate formatele alternative [pe site-ul nostru web](https://www.lead.org.uk/). De asemenea, desfășurăm webinare în mod regulat despre accesibilitatea digitală și securitatea cibernetică, așadar, abonați-vă la newsletter-ul nostru, urmăriți-ne pe rețelele de socializare sau verificați paginile webinarelor pentru cele mai recente evenimente.

# Educația adulților bazată pe comunitate și sănătatea mintală

Educația adulților bazată pe comunitate este o modalitate ideală pentru oameni să exploreze instrumente și abordări pentru îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării lor. Educația și sprijinul sunt oferite în cadrul comunității, de obicei, în grupuri mici. Veți avea îndrumarea unui facilitator care nu vă judecă precum și rețeaua de sprijin a celorlalți participanți, ceea ce vă poate fi de ajutor, oferindu-vă un sentiment de experiență comună. Cursurile pot face parte dintr-un program cu orar, o sesiune unică sau o prezentare flexibilă, astfel încât să puteți alege ceea ce este potrivit pentru dvs. și circumstanțele dvs. Intrați pe secțiunea noastră [Unde poți face EABC?](#_How_can_you) pentru a afla cum să descoperiți oportunități locale.

Pe măsură ce tehnologia continuă să se dezvolte, există tot mai multe modalități de a învăța cum să îți îmbunătățești sănătatea mintală și bunăstarea fără a fi nevoie să pleci de acasă. Acest lucru poate fi util pentru cei care se luptă să intre în medii noi și să cunoască oameni noi.

Aici, Neil, unul dintre coautorii noștri, vorbește despre experiența sa despre cum a devenit mai conștient în perioada stării de urgență și despre accesarea instrumentelor online pentru a-și îmbunătăți bunăstarea mintală, înainte de a lua legătura cu unele organizații caritabile de sănătate mintală pentru a învăța și mai mult.

“În timpul stării de urgență aplicate, mulți dintre noi am devenit conștienți de sănătatea noastră mintală, unii ca mine, probabil pentru prima dată. Deși starea de urgență a fost dificilă, am realizat că sunt mai conștient ceea ce este în jurul meu și de sunetele naturii care sunt peste tot în jur, dar, din cauza zgomotului din trafic și a agitației cotidiene, nu eram conștient de ele înainte. Acest lucru a făcut ieșirile mele de o oră mult mai plăcute și m-a făcut mai conștient de cât de calmante sunt sunetele naturii.

De asemenea, am găsit multe aplicații gratuite care mi-au permis să-mi îmbunătățesc sănătatea mintală personală, cum ar fi [HeadSpace](https://www.headspace.com/) sau [Calm](https://www.calm.com/). Acestea te ghidează prin exerciții de meditație într-un ritm care se potrivește cu viața ta de zi cu zi. De exemplu, obișnuiam să mă grăbesc, primul lucru apucând și dând pe gât o cafea tare, însă acum stau calm și în tăcere contemplând timp de cinci minute, și simt că asta chiar mă pregătește mai bine pentru zi. Încerc să repet asta și ca parte a rutinii înante de somn reflectând la ziua care a trecut, deoarece îmi oferă o finalitate, și are ca scop să îmi limpezească mintea și să mă ajute să dorm. Deși există și upgrade-uri contra cost pe aceste aplicații, am găsit suficient în secțiunile gratuite, precum sesiuni de meditație ghidată, încât nu era necesar să plătesc pentru ofertele extra.

Am mai descoperit și că un difuzor inteligent are beneficii pentru sănătate, pentru că te învață abilități de conștientizare și îți redă sunete liniștitoare, cum ar fi cântecul păsărilor, sau unul care îmi place în mod deosebit este susurul unui pârâu care completează sunetele generale ale naturii și, bineînțeles, există și o gamă largă de muzică ambientală disponibilă. Fie că este vorba de utilizarea unei aplicații sau a unui difuzor inteligent, ambele vă permit să vă petreceți cât de puțin timp doriți din ziua dvs. doar pentru a reflecta în liniște și calm și ambele pot fi setate pentru a vă reaminti să faceți acest lucru.

Se poate merge și mai departe și există o mulțime de resurse online precum și podcasturi și organizații specializate precum [SamH](https://www.samh.org.uk/) și [The Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/) *(Rețeaua scoțiană de recuperare)* care vă poate da sfaturi cu privire la multe aspecte ale sănătății mintale (vedeți [secțiunea noastră de sprijin aici](#_Sources_of_funding) pentru mai multe servicii de sănătate mintală).

După o anumită interacțiune cu ei, m-am trezit alăturându-mă unui grup online care se ocupă de sprijin de tip peer-to-peer pentru persoanele aflate în recuperare și, continuând călătoria mea prin educație, m-am înscris la curs de formare de șase săptămâni Sprijin Peer to Peer cu alți cinci participanți, ceva ce nu aș fi visat să fac la un moment dat. În fiecare săptămână, ne-am uitat la principiile de bază ale recuperării cunoscute sub numele de „CHIME”: conexiune, speranță, identitate, sens și putere. Acesta a fost un mod de a învăța complet diferit pentru mine, deoarece s-a concentrat mult pe reflecția personală și pe niște discuții profunde și uneori incomode, dar care mi-a adus multă satisfacție. Am beneficiat foarte mult din acest curs și am învățat exact ce este sprijinul peer-to-peer și cât de puternic poate fi, împreună cu experiența trăită în comun. Am mai văzut și forța comunicării direct de la sursă, despre care se vorbește des, dar înainte eram sceptic în privința asta. De fapt, am învățat atât de multe la curs încât voi contribui la facilitarea următorul curs, ceea ce este cu adevărat îmbucurător, deoarece această experiență mi-a deschis cu adevărat ochii și a spulberat multe mituri și prejudecăți personale pe care le aveam.”

Acesta este un exemplu perfect care vă provoca propriile preconcepții, vă ajută să stabiliți obiective, să construiți pe baza educației dvs. și să accesați o varietate de resurse EABC diferite pentru a vă îmbunătăți sănătatea mintală și bunăstarea. Oportunitatea de dezvoltare profesională continuă a fost un rezultat fantastic, neașteptat – mulțumim lui Neil pentru împărtășirea acestei povești uimitoare!

# Drepturile dvs. ca și cursant cu dizabilități

Această secțiune a fost adaptată din ghidul nostru mai amplu, [Legea egalității de șanse în educația post-școlară](https://tinyurl.com/2p8fa825). Aceasta furnizează o introducere în Legea egalității de șanse, explică drepturile pe care le aveți și oferă o prezentare generală a ajustărilor rezonabile.

**Ce este legea egalității de șanse?**

Legea egalității de șanse a intrat în vigoare în octombrie 2010 și a înlocuit Legea privind discriminarea persoanelor cu dizabilități (precum și alte legi anti-discriminare). Scopul său este de a proteja oamenii de tratamente incorecte și de a promova egalitatea.

**Cine este protejat în baza acestei legi?**

Are ca scop protejarea persoanelor împotriva discriminării pe bază de:

* dizabilitate
* vârstă
* rasă
* sex
* orientare sexuală
* religie și credință
* realocare de gen
* sarcină și maternitate
* căsătorie și parteneriat civil

Această secțiune se concentrează pe discriminarea pe bază de dizabilitate, însă puteți afla despre alte tipuri de discriminare enumerate mai sus de la [Equality and Human Rights Commission](http://www.equalityhumanrights.com/your-rights/service-users) *(Comisia pentru egalitate și drepturile omului)*.

**Care este definiția legală a „dizabilității” conform legii egalității de șanse?**

Ca un individ să fie protejat de legea egalității de șanse, acesta trebuie să corespundă definiției legale a dizabilității. Dizabilitatea este definită astfel: **‘O infirmitate fizică sau mintală care are un efect substanțial și de lungă durată asupra abilității individului de a desfășura activități de zi cu zi’**

Lungă durată înseamnă că infirmitatea există de cel puțin un an sau este probabil să existe cel puțin un an. Afecțiunile fluctuante sunt incluse dacă există o probabilitate de recurență. Substanțial înseamnă orice mai mult decât minor sau banal (precum o răceală sau o durere de cap).

Activități normale de zi cu zi se referă la funcțiile zilnice precum mișcarea, îmbrăcatul, comunicarea, menținerea siguranței și folosirea transportului în comun etc.

Aceasta este o definiție largă în care există o mare varietate de afecțiuni și deficiențe incluse, deși fiecare parte a definiției trebuie să se aplice înainte ca persoana să poată fi clasificată ca având o dizabilitate conform legii. Singurele excepții de la aceasta sunt cancerul, HIV și scleroza multiplă, care sunt acoperite din punct de vedere al diagnosticului.

**Ce drepturi aveți ca și cursant sau utilizator de serviciu cu dizabilități?**

Când accesați EABC, organizația care oferă oportunitatea are responsabilitatea legală de a se asigura că aveți acces egal pentru a participa și sprijinul potrivit care asigură că puteți participa în mod eficient și puteți beneficia la maxim de experiență.

Sprijinul pentru persoanele cu dizabilități pentru a accesa și a participa la educație nu trebuie să fie întotdeauna costisitor, există o mulțime de schimbări pe care organizațiile le pot face și care nu necesită mulți bani. De exemplu:

* Folosirea tuturor funcțiilor de accesibilitate încorporate gratuit de la Microsoft și Apple și utilizând aplicații gratuite.
* Asigurându-se că toate documentele electronice sunt complet accesibile.
* Folosirea unui limbaj simplu în orice comunicare.
* Partajarea gratuită a resurselor de conștientizare a dizabilității și egalității și a seminariilor web cu personal în vederea sprijinirii dezvoltării acestora.
* Amenajarea unei încăperi liniștite pentru persoane să o folosească atunci când au nevoie de pauză.
* Adaptarea orelor de început și de sfârșit pentru persoanele care ar putea învăța mai bine dimineața sau după-amiaza din cauza medicației lor.
* Programarea multor pauze în timpul sesiunilor pentru persoanele care ar putea prezenta oboseală sau durere cronică.

Acestea sunt doar câteva exemple, există multe alte moduri în care furnizorii de educație vă pot sprijini. Aruncați o privire pe secțiunea noastră Cum să cereți unui furnizor de educație să vă satisfacă nevoile pentru sfaturi din partea coautorilor noștri despre cum au abordat ei această temă în trecut.

Un lucru important de reținut este că (teoretic) persoanelor cu dizabilități nu ar trebui să li se ceară niciodată să acopere costurile care sunt suportate ca urmare a dizabilității. În practică, acest lucru nu este întotdeauna ușor de susținut, mai ales că mulți furnizori de EABC sunt organizații mici din sectorul terț, cu bugete foarte limitate. Intrați pe secțiunea [finanțare și suport](#_Sources_of_funding) unde puteți găsi informații despre finanțare și granturi.

**Ajustări resonabile**

**Ce este o ajustare rezonabilă?**

Exemplele anterioare de sprijin sunt doar un alt mod de a spune „ajustare rezonabilă”. O ajustare rezonabilă este termenul oficial folosit în legea egalității de șanse. Un furnizor de educație sau de servicii nu poate refuza să vă ofere o ajustare rezonabilă – ori este rezonabilă, ori nu este! Iată câteva exemple de ajustări rezonabile pe care un furnizor de educație le-ar putea face:

* Modificarea modului în care sunt acceptate cererile pentru un curs – de exemplu, vă pot permite să transmiteți cererea prin video, folosind un interpret în limbajul semnelor sau prin telefon?
* Oferind materiale de curs în formate alternative, cum ar fi litere mari, text pentru nevăzători, documente accesibile electronic sau ușor de citit
* Permițând o modalitate flexibilă de a arăta că obiectivele educative au fost atinse (prin observare sau utilizând fotografii, mai degrabă decât teste și evaluări scrise)
* Permițând un program de învățare flexibil
* Modificând caracteristici fizice și locații
* Furnizând servicii de comunicare și suport, cum ar fi dispozitive de citit, notițe, interpreți, tehnologie asistivă sau echipamente speciale

Dar, de unde știți dacă cererea dvs. este rezonabilă? Ce înseamnă, de fapt, acel cuvânt? Iată o listă de verificare prin care trebuie să treceți pentru a vă ajuta să aflați dacă cererea ar putea fi rezonabilă:

* Cât de eficientă și practică este?
* Ce resurse financiare are organizația respectivă?
* Mai există și alte granturi sau finanțări disponibile, precum alocație pentru studenții cu dizabilități, Fondul de tranziție ILF, acces la locuri de muncă etc?
* Mai există vreo altă organizație responsabilă pentru furnizarea de ajutoare și echipamente, cum ar fi serviciile sociale?
* Implementarea ajustării ar pune în pericol sănătatea și siguranța oamenilor?
* Ajustarea ar duce la dezavantaje semnificative față de alți cursanți?

Aruncați o privire pe ghidul nostru [Legea egalității de șanse în educația post-școlară](https://tinyurl.com/2p8fa825) sau contactați linia de asistență pentru studenții cu dizabilități Lead Scotland la numărul 0800 999 2568 dacă doriți informații.

**Studiu de caz:** Holly a urmat un curs acreditat la Lead Scotland, pe care îl face online, cu sprijinul unui coordonator formator și al unui voluntar care scriu (notează) răspunsurile pe care le dă ea pentru sarcinile ei. Aceasta este o ajustare rezonabilă pentru a-i permite lui Holly să-și atingă obiectivele într-un mod echitabil. În mod normal, ea ar avea acel sprijin față în față, dar din cauza restricțiilor impuse datorită pandemiei, o platformă online a fost o alternativă bună.

**Ce nu este o ajustare rezonabilă?**

**Studiu de caz**

Michael merge la un centru comunitar unde urmează un curs. De obicei, grupul se întâlnește la parter pentru a se asigura că Michael, care folosește uneori un scaun cu rotile, poate accesa cursul. Există o rampă pe care Michael o poate folosi în mod regulat. Timp de două săptămâni, sala pe care o folosește grupul nu este disponibilă iar cursul este programat să aibă loc la etajul 2. Nu există lift în clădire sau toaletă accesibilă la etajul 2. Nu ar fi o ajustare rezonabilă să cerem centrului comunitar să le instaleze pentru o perioadă scurtă de timp, deoarece fondurile lor sunt extrem de limitate. Cu toate acestea, ar avea responsabilitatea de a găsi o locație alternativă accesibilă pentru a susține cursul în acele două săptămâni în care grupul nu poate accesa sala de la parter.”

# Cum să cereți furnizorului de educație să satisfacă nevoile dvs. de sprijin

I-am întrebat pe coautorii noștri care a fost experiența lor, ca studenți cu dizabilități (și studenți și angajați), de a solicita o ajustare rezonabilă sau doar de a obține sprijinul potrivit. Iată ce au avut de spus:

“Pentru majoritatea cursurilor la care mă înscriu ca persoană cu dizabilități, consider că este foarte important să îmi acord câteva momente ca să analizez aspectele practice ale ceea ce vreau să fac, iar acest lucru poate include sarcini de zi cu zi, precum și proiecte mult mai mari. Primul pas este să am eu clar în minte și, având această claritate, constat că sunt mai capabil să identific eventualele capcane, iar acest lucru îmi permite apoi să găsesc modalități de a le evita.

Acest lucru este valabil și atunci când ai de-a face cu furnizorii de servicii, deoarece constat că majoritate doresc să ajute și, cu cât ești mai mai clar cu privire la ceea ce ai tu nevoie, cu atât îi ajută pe ei iar, în orice caz, asta accelerează procesul. De asemenea, făcând acest exercițiu, sunt capabil să le ofer opțiuni realiste cu privire la ceea ce am nevoie și, bineînțeles, acest lucru nu înseamnă că întotdeauna vor cheltui mulți bani, de multe ori este necesară doar o simplă ajustare iar dacă oferi exemple practicabile ajută. De asemenea, constat că atunci când faci o cerere, este important să fii politicos și amabil și, dacă este posibil, să încerci să zâmbești în acel moment. Este întotdeauna mai bine să adopți această abordare decât să citezi legislația privind egalitatea și discriminarea de la început, aceasta poate fi oricând păstrată de rezervă și utilizată mai târziu, dacă este necesar.”

“Am o paralizie cerebrala care ma afecteaza fizic. Când intru într-un mediu educațional, trebuie să am pe cineva cu mine care să-mi scrie note. Este important ca oamenii să aibă ocazia să te cunoască, astfel încât să poată construi o relație de lucru bună.

Este foarte important să ai o conversație deschisă și sinceră cu furnizorul de educație despre sprijinul de care ai nevoie. Cel mai bun lucru pe care-l poți face este să începei să ai discuții cât mai devreme posibil pentru a permite atât ție cât și furnizorului de educație să lucrați împreună, ca să puteți avea cea mai bună experiență. Am avut o situație la facultate în care câțiva dintre copiștii mei nu au înțeles ce spuneam, ceea ce a cauzat mult stres la examene. Dacă aș fi avut ocazia să lucrez regulat cu persoana înainte de examen, s-ar fi obișnuit cu felul în care vorbeam și ar fi putut să mă înțeleagă mai bine. Într-un mediu educațional, acest lucru este esențial, deoarece ar putea afecta notele pe care oamenii le primesc.

Asigură-te că furnizorii de educație fac ajustări rezonabile și sunt deschiși să adapteze lucrurile pentru a-ți satisface nevoile. Un exemplu în acest sens este că atunci când am avut examen la limba engleză superioară, aveam dreptul la 100% timp suplimentar, ceea ce însemna că trebuia să ajung mai devreme și să rămân până târziu. Evident, acest lucru a avut un efect asupra transportului meu, așa că a trebuit să aranjez să fiu luat mai devreme și mai târziu decât de obicei.

Sfatul meu este să vorbești. Poate fi dificil să găsești persoana potrivită cu care să vorbești, dar va exista cineva care ar trebui să aibă timp să te cunoască. Un lucru important de reținut este că doi oameni nu învață la fel, așa că doar pentru că trei persoane au paralizie cerebrală, asta nu înseamnă că vor avea nevoie de același nivel de sprijin. Este important să fii cu adevărat clar în ceea ce ai ***tu*** nevoie.

Poate fi foarte intimidant să ceri ajutor suplimentar atunci când ai nevoie. Pentru a avea cea mai bună experiență, ar trebui să poți cere ajutor și să primești ceea ce ai nevoie. Când încerci să obții ceea ce ai nevoie, amintește-ți că ai dreptul să spui exact ce funcționează cel mai bine pentru tine. Este important să ai timp să te gândești la ceea ce ai nevoie. Nu-ți fie frică.

Am constatat că a fost util să aloc timp pentru planificarea asistenței de care aveam nevoie. Am creat un plan centrat pe persoană pe care acum îl pot arăta oamenilor.” (puteți vedea secțiunea lui Ashleigh despre [planificarea centrată pe persoană aici](#_Person-centred_planning))

“Este important ca toți oamenii să își satisfacă nevoile de accesibilitate, fie într-un cadru educațional, la locul de muncă sau comunitar. Cel mai bun sfat al meu ar fi să nu-ți fie frică să ceri ajutor, fie că este vorba de accesarea materialelor în diferite formate, de timp suplimentar pentru sarcini sau de utilizarea diferitelor modalități de a contacta oamenii. Întotdeauna am găsit că oamenii pentru care lucrez și cu care lucrez sunt foarte încurajatori și abordabili atunci când am avut nevoie de sprijin suplimentar, dar mi-a luat ceva timp să dobândesc încrederea de a vorbi și de a-mi explica nevoile. Totuși, a devenit mai ușor prin practică și mi-am dat seama că nu provocam nimănui un inconvenient, ci învățam să mă îmi găsesc forța și să încurajez conversații mai ample despre egalitate.”

# Povești despre accesarea EABC

Coautorii noștri vorbesc despre experiențele lor de accesare a EACB în aceste clipuri audio (*add links*) (*make transcripts available*)

# Surse de finanțare și sprijin

Este important ca finanțarea să nu fie văzută ca o barieră în calea educației adulților bazate pe comunitate. Multe cursuri sunt gratuite sau cu costuri reduse și, în cazul în care există taxe, acestea pot fi reduse pentru persoanele care primesc ajutoare sociale.

* Lead Scotland are [un ghid cuprinzător către trusturile caritabile](https://tinyurl.com/3t5xvfrk)  care acordă granturi indivizilor în scopuri educative sau alte scopuri.
* Fondul de tranziție ILF (ILF Transition Fund) furnizează tinerilor cu vârste între 16 și 25 de ani finanțare până la 4.000 de lire sterline pe an ca să încerce noi activități și să își dezvolte independența pe măsură ce trec la viața de adult.
* Skills Development Scotland furnizează cursanților 200 de lire sterline pentru un [cont](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/sds-individual-training-accounts-ita) de formare independent ca să acceseze cursuri care i-ar ajuta să fie mai pregătiți pentru muncă.
* De asemenea, mai există și o gamă largă de cursuri gratuite disponibile. Informații despre unele dintre acestea pot fi găsite pe [site-ul web My World of Work](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses).

Există, de asemenea, multe modalități gratuite de a învăța și de a face cercetări înainte de a vă înscrie la un curs. De exemplu, există podcasturi pe fiecare temă sau subiect la care vă puteți gândi. Acestea sunt o modalitate excelentă de a vă concentra pe anumite arii și pot fi o modalitate utilă de a afla dacă subiectul este cel potrivit pentru dvs. Asigurându-vă că metoda de învățare pe care o alegeți este cea corectă, de asemenea, vă poate economisi o grămadă de timp.

Multe organizații din sectorul terț, inclusiv cele care sprijină persoanele cu o gamă largă de infirmități și afecțiuni de sănătate, oferă granturi și sprijin utilizatorilor lor de servicii pentru a le permite să participe la cursuri. Un loc bun pentru a găsi organizații care sprijină oamenii din propria zonă ar fi Interfața Sectorului Terț (Third Sector Interface - TSI) local, deoarece există câte una în fiecare zonă de consiliu din Scoția. Cea mai bună metodă de a găsi detaliile TSI locală ar fi prin căutare online sau contactând [Citizens Advice Bureau](https://www.cas.org.uk/bureaux) *(Biroul de consiliere a cetățenilor)* local. Atât biroul consiliului local cât și biblioteca ar trebui să aibă informații despre aceasta.

Multe TSI au un ofițer de finanțare dedicat, care are acces la un motor de căutare de finanțare. Acesta este de obicei destinat sprijinirii organizațiilor și grupurilor; cu toate acestea, ofițerul de finanțare poate fi în măsură să asiste și persoanele în găsirea unei finanțări adecvate.

De asemenea, este important să rețineți că, conform legii egalității de șanse, toți furnizorii de servicii educative și servicii au datoria de a face ajustări rezonabile pentru persoanele cu dizabilități pentru a se asigura că nu sunt dezavantajate. Mai multe informații despre acest lucru pot fi găsite în secțiunea noastră la [drepturile dvs. ca și cursant cu dizabilități](#_Your_rights_as).

Studiu de caz

“Când am făcut cursul pentru permisul european de conducere a computerului, materialele de studiu nu erau într-un format accesibil. Prin urmare, furnizorul le-a rescris folosind apăsarea alternativă a tastei la clickul publicitar al mouse-ului, ceea ce mi-a permis să particip la curs. A fost o ajustare atât de simplă și evidentă de făcut, și la un cost rezonabil de scăzut pentru furnizor, dar cu un impact mare asupra participanților.”

**Folosirea sprijinului autodirijat pentru accesarea educației**

Sprijinul autodirijat este un sistem de finanțare care vă oferă mai mult control asupra sprijinului dvs. de zi cu zi. Oamenii pot alege să primească finanțarea direct și să își aranjeze propriile servicii și lucrători de sprijin, pot folosi finanțarea pentru a cere unei agenții să le aranjeze sprijinul sau pot solicita ca finanțarea să meargă direct la departamentul local de asistență socială și să le ceară să le aranjeze sprijinul. Puteți citi mai multe despre sprijinul autodirijat și cum funcționează pe [site-ul web Care information Scotland aici](https://www.careinfoscotland.scot/topics/how-to-get-care-services/self-directed-support/). Dacă vi se alocă un buget de sprijin autodirijat, este posibil să puteți utiliza finanțarea pentru a aranja ca un lucrător de sprijin să vă ajute să accesați educația adulților bazată pe comunitate. Puteți citi câteva exemple extraordinare despre modul în care oamenii și-au folosit bugetele de sprijin autodirijate în această [broșură online de la Glasgow Centre for Independent Living](http://www.gcil.org.uk/media/68844/self-directed%20support%20-way%20to%20go.pdf).

**Povestea lui Ashleigh**

“Din 2013, sprijinul autodirijat este modul în care oamenii care au nevoie de sprijin pentru a-și trăi viața pot avea opțiuni și control. Înainte de publicarea legii privind sprijinul autodirijat (2013), guvernul a deschis trei centre de testare în Dumfries and Galloway, Glasgow și Highland pentru a monitoriza dacă ar fi o modalitate eficientă de a oferi asistență socială în Scoția. Având succes, a devenit noul sistem de asistență socială care se bazează pe faptul că persoanele cu dizabilități dețin control total asupra vieții lor.

Am terminat școala în 2010 și, când am vorbit cu asistența socială, mi s-a spus că îmi pot folosi fondurile doar pentru îngrijirea personală dar nu și pentru a trăi viața pe care mi-o doream. Era foarte important pentru mine să pot să-mi continui educația așa cum au făcut-o și colegii mei. Am avut norocul să locuiesc în Dumfries and Galloway, ceea ce a însemnat că am putut participa la centrul de testare, cu ajutorul echipei de personalizare. Am venit cu un plan cu ceea ce doream să realizez și l-am prezentat unui grup de asistenți sociali. După ce mi-am prezentat planul, mi s-a aprobat bugetul de sprijin autodirijat și, în sfârșit, am început să cred că voi putea merge la facultate.

Am angajat un asistent personal prin sprijinul autodirijat, care m-a dus la facultate. Acest lucru mi-a permis să-mi continui educația. Acesta este un mod cu adevărat eficient de a obține sprijin. Din experiența mea, facultățile ofereau sprijin doar în timpul orei propriu-zise, prin urmare aveam nevoie de un asistent personal care să mă susțină în restul zilei, inclusiv în timpul meu suplimentar de studiu. Fără acest sprijin, nu aș fi putut participa.”

**Sfaturile de top ale lui Ashleigh**

* Ai încredere că poți accesa educația
* Spune ce ai nevoie
* Amintește-ți că ai dreptul să obții sprijinul de care ai nevoie

## Planificarea centrată pe persoană

Planificarea centrată pe persoană este un instrument atât de neprețuit care permite persoanelor cu dizabilități să aibă visuri mărețe și să le realizeze. Un plan centrat pe persoană este o șansă excelentă pentru oameni de a explora lucrurile pe care le doresc de la viață. Există diferite moduri prin care se poate face un plan. Se poate face acest lucru cu un grup de oameni care cunosc persoana foarte bine și o ajută să planifice. Ați putea planifica cu membrii familiei, asistenți sociali, lucrători de sprijin sau oricine altcineva care vă cunoaște bine. Pentru cei cu dizabilități este un instrument care îi aduce în centrul vieții lor. De exemplu, planificarea centrată pe persoană poate fi folosită în mod creativ pentru a vă ajuta să accesați EABC, dacă asta ați dori să faceți.

## Link-uri către surse de sprijin suplimentare

**Servicii de sănătate mintală**

|  |  |
| --- | --- |
| [Aliss](https://www.aliss.org/) | ALISS ajută oamenii să găsească și să partajeze informații despre grupurile, serviciile și activitățile locale care pot sprijini sănătatea și bunăstarea. |
| [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/coronavirus) | Beat este organizația de caritate pentru tulburări alimentare din Regatul Unit. Oferim consiliere și suport gratuit 365 de zile pe an, oferindu-vă un loc în care să vă simțiți ascultat, sprijinit și puternic. |
| [Breathing Space](https://breathingspace.scot/) | Suntem un serviciu telefonic gratuit, confidențial pentru oricine din Scoția cu vârsta peste 16 ani. Dacă aveți o stare proastă, depresie sau anxietate, vă oferim un spațiu sigur și încurajator, ascultând, oferind sfaturi și furnizând informații. |
| [Combat Stress](https://combatstress.org.uk/) | Combat Stress este principala organizație caritabilă din Regatul Unit pentru sănătatea mintală a veteranilor, oferind tratament specializat și sprijin pentru veteranii din fiecare serviciu și conflict. |
| [Equality Advisory & Support Service](https://www.equalityadvisoryservice.com/) | Linie de asistență și șabloane de scrisori pentru probleme legate de plângeri privind discriminarea, egalitatea și drepturile omului. |
| [Equality and Human Rights Commission](https://www.equalityhumanrights.com/en/commission-scotland) | Pentru informații, îndrumare, legislație explicată și reprezentare juridică strategică. |
| [Maternal Mental Health Scotland](https://maternalmentalhealthscotland.org.uk/) | Aducem laolaltă experiența trăită și profesională a sănătății mintale perinatale și infantile într-o singură voce. Folosim acest lucru pentru a educa publicul, profesioniștii din domeniul sănătății și factorii de decizie politică și pentru a promova o schimbare. |
| [Mental Health Foundation Scotland](https://www.mentalhealth.org.uk/) | Lucrăm pentru a preveni problemele de sănătate mintală, astfel încât oamenii și comunitățile din Scoția și Regatul Unit să poată prospera. |
| [Mental Welfare Commission for Scotland](https://www.mwcscot.org.uk/) | Protejăm și promovăm drepturile omului în cazul persoanelor cu boli mintale, dizabilități de învățare, demență și afecțiuni asociate. Cele cinci domenii principale de activitate ale noastre sunt vizitarea oamenilor, monitorizarea legilor, informații și sfaturi, investigații, influențare și provocare. |
| [Mind Yer Time](https://mindyertime.scot/) | Un site web creat de copii și tineri din Scoția, pentru copii și tineri din Scoția. Obțineți informații, sfaturi, resurse și idei despre cum să utilizați ecranele și rețelele de socializare în moduri sănătoase. |
| [NHS Inform](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19) | Scopul nostru este de a oferi locuitorilor din Scoția informații corecte și relevante pentru a-i ajuta să ia decizii în cunoștință de cauză cu privire la propria lor sănătate și a persoanelor pe care le îngrijesc. |
| [NHS24](https://www.nhs24.scot/) | Dacă aveți nevoie de sprijin urgent pentru sănătatea dvs. mintală sau emoțională, puteți apela Centrul pentru sănătate mintală NHS24 la 111. Serviciul este deschis 24 din 24 și este disponibil pentru oricine din Scoția. |
| [Parent Club](https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus) | Parent Club are o mulțime de sfaturi pentru sănătatea mintală și sfaturi pentru a ajuta părinții și copiii în timpul epidemiei de coronavirus. |
| [Penumbra](https://www.penumbra.org.uk/) | Suntem una dintre cele mai mari organizații caritabile de sănătate mintală din Scoția. Dacă vă simțiți copleșit sau neliniștit, avem câteva sfaturi bune pentru a vă menține bine precum și resurse gratuite pentru menținerea unei sănătăți mintalale bune. |
| [Safe to Speak](https://sdafmh.org.uk/) | Linia noastră de asistență confidențială este aici pentru a sprijini pe oricine cu experiență de abuz domestic sau căsătorie forțată, precum și membrii familiei, prietenii, colegii și profesioniștii acestora care îi sprijină. |
| [Samaritans](https://www.samaritans.org/?nation=scotland) | Dacă treci printr-o perioadă dificilă, poți lua legătura cu samaritenii. Suntem aici, zi sau noapte, oricui îi este greu să facă față, care are nevoie de cineva care să asculte fără să judece și fără presiune. |
| [SAMH](https://www.samh.org.uk/) | În calitate de organizație caritabilă pentru sănătatea mintală din Scoția, oferim o gamă largă de servicii în toată Scoția și avem un centru cu îndrumări pentru a vă îngriji bunăstarea mintală. |
| [Scottish Just Law Centre](https://www.justrightscotland.org.uk/what-we-do/equality-disability/) | Sprijină persoanele cu dizabilități să conteste practicile discriminatorii ale organelor publice și ale furnizorilor de servicii. |
| [Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/) | Vizitați site-ul nostru pentru mai multe informații despre recuperarea sănătății mintale, pentru a auzi poveștile oamenilor și pentru a găsi resurse care vă pot ajuta să vă gândiți la recuperare și bunăstare. |
| [See Me](https://www.seemescotland.org/) | Suntem programul Scoției pentru a pune capăt stigmatizării și discriminării în domeniul sănătății mintale. Creăm o mișcare socială în care oamenii se pot uni pentru combaterea stigmatizării și discriminării, permițând oamenilor care se luptă cu sănătatea mintală să trăiască o viață împlinită. |
| [Support in Mind Scotland](https://www.supportinmindscotland.org.uk/) | Credem că orice persoană afectată de probleme de sănătate mintală merită sprijin expert și cu compasiune pentru care am compilat câteva îndrumări ca să ajutam oamenii să treacă prin momente dificile. |
| [The Spark](https://www.thespark.org.uk/) | Linia de asistență gratuită pentru relații de The Spark este pentru oricine se confruntă cu probleme în relație. Dacă aveți 16 ani sau peste, apelați gratuit la 0808 802 2088 pentru sprijin emoțional și acces la consiliere gratuită, de luni până vineri. |
| [United to Prevent Suicide](https://unitedtopreventsuicide.org.uk/) | United to Prevent Suicide oferă sprijin pentru a ajuta la prevenirea sinuciderii. |
| [VOX Scotland](http://voxscotland.org.uk/) | VOX (Vocea experienței) este vocea națională a Scoției în domeniul sănătății mintale, care se asigură că legile și serviciile de sănătate mintală din Scoția reflectă nevoile și interesele utilizatorilor de servicii. Activitatea noastră este desfășurată de utilizatori de servicii, pentru utilizatorii de servicii. |